



Bブロック (七重小・弓馬田小・神大実小・岩井第一小・岩井第二小・長須小)

坂東市立岩井学校給食センター

日	曜	献立名	体の中での主なはたらき						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
			体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる		
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂	
9	火	せきはん ●ごましお 牛乳 えびフライ ごぼうサラダ とんじる	あずき えび	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし だいこん ねぎ	もち米 小麦粉 パン粉 じゃがいも こんにゃく	ごま 油 マヨネーズ ごま油	735 24.2 2.3
10	水	ごはん 牛乳 さばのみりんぼしやき キャベツのごまこんぶあえ おそうじ	さば	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう かぶ ねぎ	ごはん 砂糖 ごま ごま油	659 28.5 2.0	
11	木	ハヤシライス 牛乳 (ごはん ハヤシシチュー) いかナゲット(2・2・2・3) フルーツゼリーあえ	ぶた肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース マッシュルーム にんにく みかん ラ・フランス パイナップル	ごはん じゃがいも 砂糖 油 小麦粉 砂糖	749 22.6 2.0	
12	金	けんちんうどん 牛乳 (ソフトめん けんちんじる) かきあげ ほうれんそうのごまあえ	とりにく	牛乳	にんじん しゅんぎく ほうれんそう にんじん	ねぎ ごぼう だいこん たまねぎ ごぼう はくさい	ソフトめん こんにゃく さといも 小麦粉 油 砂糖 小麦粉 ごま	639 23.7 2.3	
15	月	コッパパン ●いちごジャムとマーガリン 牛乳 チーズいりにくだんご(2) だいこんサラダ アルファベットマカロニスープ	とりにく 卵	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ りんご だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ トマト ほうれんそう にんにく	パン ジャム マーガリン パン粉	718 29.5 2.9	
16	火	ごはん 牛乳 ぎょうざ(1・2・2・2) マーボー豆腐 わかめスープ	ぶた肉 とりにく ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん たら にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ ねぎ だいこん	ごはん 小麦粉 パン粉 油 砂糖 油 でんぷん ごま油 ごま	649 22.0 2.0	
17	水	ごはん 牛乳 つくばどりのチキンカツ (小50g・中80g) ●バックソース カレーきんぴら ゆばいりすましじる	とりにく 卵 ぶた肉 ゆば とうふ	牛乳	にんじん みつば	ごぼう しいたけ ねぎ	ごはん パン粉 油 こんにゃく 砂糖 油	651 27.1 1.7	
18	木	ごはん 牛乳 にらまんじゅう(2) じゃこサラダ ●ドレッシング ほうとうじる	ぶた肉 大豆 いわし とりにく みそ	牛乳	にら にんじん ごまつな にんじん にんじん かぼちゃ	キャベツ ごぼう ねぎ れんこん しょうが にんにく もやし とうもろこし だいこん ごぼう ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖 ごま油 油 ほうとう 油	697 22.2 2.5	
19	金	ソフトめん 牛乳 ミートソース さつまいものオムレツ キャベツとコーンのサラダ ●ドレッシング ●かたぬきレアチーズケーキ くるパン 牛乳	ぶた肉 とりにく 大豆 卵 とりにく	牛乳	にんじん トマト 赤ピーマン にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし いちご	ソフトめん 油 さつまいも 砂糖	746 27.3 2.6	
22	月	とりにくのからあげ(2) げんまいりスープ ※ヨーグルト	とりにく 卵 ソーセージ	牛乳	かぼちゃ パセリ	しょうが たまねぎ キャベツ にんにく	パン でんぷん 油 もちげん米	699 25.7 3.0	
23	火	ふゆやさいかレーライス 牛乳 (むぎごはん ふゆやさいかカレー) アスパラガスとまめのサラダ ●ドレッシング ※チョコプリン	ぶた肉 赤えんどう豆 ひよこ豆 青えんどう豆	牛乳 だっしふん乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ れんこん りんご にんにく カリフラワー とうもろこし	ごはん 大麦 じゃがいも 油 砂糖 米粉	748 22.6 2.4	
24	水	ごはん 牛乳 とりにくのてりやき にらとたまごのみそしる ※りんごゼリー	とりにく 卵 油あげ とうふ みそ	牛乳	にら にんじん	たまねぎ りんご	ごはん 砂糖 砂糖	676 25.7 3.0	
25	木	ごはん ●のり 牛乳 さけのしおやき たくあんあえ すいとんじる	さけ とりにく かまぼこ 油あげ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	だいこん もやし きゅうり だいこん しいたけ ねぎ	ごはん ごま すいとん	655 31.5 2.0	
26	金	にくなんばんうどん 牛乳 (ソフトめん にくなんばんじる) やさしいりさつまあげ こんさいサラダ ●ノンエッグマヨネーズ	ぶた肉 なた 油あげ たら 大豆	牛乳	にんじん ごまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ ねぎ たまねぎ とうもろこし れんこん きゅうり ごぼう とうもろこし	ソフトめん 砂糖 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	624 25.5 2.7	

【お知らせ】 1月分給食費の口座振替は1月31日(水)です。残高の確認をお願いいたします。

日 曜	献立名	体の中での主なはたらき						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
		体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる		
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂	
29 月	さしまちやいりこめばん 牛乳 ローズポークコロック	ぶた肉	牛乳		たまねぎ	パン		711 29.9 2.7
	かぼちゃサラダ ●ノンエッグマヨネーズ コーンポタージュ	とり肉	牛乳 だっしふん乳	かぼちゃ にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ とうもろこし たまねぎ	じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	ノンエッグマヨネーズ バター	
30 火	東中 リクエスト献立	ぶた肉 とうふ	牛乳		はくさい わぎ しょうが	ごはん ココアのもと		772 26.0 1.8
		卵	牛乳	ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし	こんにゃく 油 砂糖	砂糖	
31 水	ごはん ※はっこうにゅう チキンのオープンやき(小50g・中70g) だいこんとツナのサラダ ふゆやさいのスープ	とり肉 まぐろ ソーセージ	はっこう乳 チーズ	赤ピーマン パセリ	いちご だいこん きゅうり かぶ キャベツ たまねぎ れんこん	ごはん パン粉	じゃがいも 油	616 23.8 2.6

- 学校で分けるもの ※ 業者配送
- ・ おかずの()の数は、低学年(1~2年)、中学年(3~4年)、高学年(5~6年)、中学生・職員です。
- ・ 太字は茨城県産使用を予定しております。・ 材料の都合により献立内容が変更になる場合があります。
- ・ この献立表に記載されている食品は主な食品で、微量の調味料や加工品に含まれているアレルギーに由来する食品(卵や乳等)等使用食品のすべてを記載していません。
- ・ ごはんやパン、残菜以外は学校で処分して下さい。
- ・ 魚料理には「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べて下さい。

日月けまして おめでとーございませう

冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められていますが、昔も今も、その願いは変わらないことを実感します。さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「たつ(辰)」にちなみ、一人一人が給食の「たつ(達)」人を目指してみませんか？



1/24~1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷



学校給食の起源は、明治22(1889)年にさかのぼります。山形県の大督寺というお寺の中にあった小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。

戦争が終わっても食料不足は続き、子供たちの栄養状態が心配されたことから、学校給食の再開を求める声が高まりました。アメリカのLARA(アジア救済団体)から贈られた物資を使い、昭和22年(1947)年1月に給食が再開しました。

時代の流れと共に変化を続ける「学校給食」ですが、いつの時代も、みなさんを大切に思う気持ちが詰まっています。そんな思いを感じて食べてみてくださいね



減塩の日 (いばらき美味しおDay)

「美味しお」とはおいしく減塩している給食です。生活習慣病の予防のため、茨城県では毎月20日は「いばらき美味しおDay(減塩の日)」と決めました。

給食センターでは「減塩の日」の給食として、食塩を減らすためにかつおぶし等でだしをとった汁物を提供します。1月はかつおぶしとこんぶでだしをとります。

昭和22年ごろの給食

脱脂粉乳や缶詰などの物資を使って給食が作られました。

トマトシチュー・ミルク

昭和25年ごろの給食

アメリカから寄贈された小麦粉を使って、パン・ミルク、おかずの完全給食が始まりました。

コッペパン・ミルク・カレーシチュー

昭和40年代ごろの給食

パンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替わりました。

ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

昭和50年代ごろの給食

給食の主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになりました。

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ